



保健センター通信

・会場は保健センター（出張相談除く）
・乳幼児向けは母子手帳を持参
・詳細は健康ガイド（一部日程変更あり）や市庁をご覧ください



〒359-0025 上安松 1224-1 午前8時30分～午後5時15分（土・日曜、祝休日、年末年始は休み）☎2995-1178

! 掲載情報は7月20日時点のものです。内容変更の場合がありますので、市庁や各問い合わせ先で最新情報をご確認ください。

健康づくり支援課

☎2991-1813

母親学級 ☎8月2日(火)から電話・電申

◆栄養

☎8月31日(火)午前10時～午後0時30分 ☎出産予定日が10月13日以降の妊婦（パートナーも可） ☎妊娠中の食生活、試食 ☎申し込み先着20人 ☎600円 ☎上の子同伴の受講不可

◆歯科

☎8月31日(火)午後1時15分～3時15分 ☎出産予定日が11月17日以降の妊婦 ☎お口の健康、歯科健診、赤ちゃんの虫歯予防 ☎申し込み先着20人

両親学級 ☎8月18日(木)～22日(月)に電話・電申

☎①9月10日(土)②9月12日(月)午前9時30分～11時 ☎出産予定日が①10月23日以降②10月25日以降の初産婦とパートナー ☎沐浴実習、パートナーとできる妊婦体操など ☎各日抽選12組

乳幼児健康相談 ☎8月2日(火)から電話

- ◆離乳食のおはなし会 ☎8月26日(金)
- ◆乳幼児の食事相談 ☎8月30日(火)午前中
- ◆歯科相談 ☎8月26日(金)午前中 ☎歯ブラシ
- ◆身体計測・相談会 ☎8月25日(木)午前中 ☎母子手帳、バスタオル

離乳食教室 ☎8月3日(水)から電話・電申

◆ごっくん期

☎9月14日(火)午前10時～11時15分 ☎令和4年3・4月生まれの乳児と親 ☎栄養士の講話 ☎申し込み先着20組

◆もぐもぐ期

☎9月16日(木)午前10時～11時30分 ☎令和4年1・2月生まれの乳児と親 ☎栄養士・歯科衛生士の講話、試食 ☎申し込み先着20組

◆かみかみ期料理教室

☎8月23日(火)午前10時～午後0時30分 ☎令和3年9・10月生まれの乳児と親 ☎大人からのとりわけ食、講話、おんぶでの調理実習 ☎申し込み先着20組 ☎300円

2歳児歯科健康教室 ☎8月2日(火)から電話・電申

☎9月8日(木)午後0時45分～1時15分（受付） ☎令和2年1～6月生まれの幼児 ☎歯科診察、歯磨き指導、エプロンシアター、栄養・育児相談 ☎申し込み先着30人

子育てサロン（イルカ） ☎月初から電話

☎8月18日(木)午前10時～11時 ☎妊婦 ☎参加者同士の交流会 ☎申し込み先着10人

離乳食と歯のおはなしサロン ☎8月2日(火)から電話

☎8月19日(金)午前10時～11時 ☎狭山ヶ丘コミュニティセンター ☎5カ月～1歳6カ月児と親 ☎離乳食と歯の相談 ☎申し込み先着16組

乳幼児健康診査

◆4か月・10か月児(個別)

☎市内協力医療機関

◆1歳6か月・3歳児(集団)

☎保健センター

▶集団の日程は市庁を確認 ▶健診日の2週間前までに健診票を郵送 ▶届かない場合は連絡

成人健康相談 ☎随時電話

相談名	8月の実施日	時間
健康相談	3日(火)、24日(水)	午前
	10日(火)、17日(水)	午後
血糖値相談	8日(月)、22日(月)	午前
歯科相談	9日(火)	午前
栄養相談	4日(木)、18日(木)	午前
	25日(木)	午後
リハビリ相談 (姿勢改善・関節痛予防など)	5日(金)、12日(金) 19日(金) ◎来所が難しい方はご相談ください	午前

男性料理教室 ☎8月2日(火)から電話

☎9月28日、10月26日、11月30日、12月21日、1月25日、2月22日 いずれも水曜午前9時30分～午後0時30分（全6回） ☎料理初心者の男性 ☎生活習慣病予防の栄養講話、初心者向きの簡単な調理実習 ☎申し込み先着24人 ☎1回600円



ステキな大人の健康食教室★ ☎8月2日(火)から電話

☎9月13日(火)午前9時30分～午後0時30分 ☎64歳以下の方 ☎講話「丈夫な骨、筋力アップの食事」、調理実習 ☎申し込み先着25人（初参加優先） ☎600円

ファミリー食育教室★ ☎8月2日(火)から電話

☎9月29日(木)午前10時～午後0時30分 ☎1～18歳の子どもの親 ☎講話「栄養バランスにも配慮した災害時レシピ」、調理実習 ☎申し込み先着15組（初参加優先） ☎600円

すこやか栄養教室 ☎8月2日(火)から電話

☎9月22日(木)午前10時～午後0時30分 ☎65歳以上の方 ☎講話「コレステロールを下げる食事術」、調理実習 ☎申し込み先着24人 ☎600円

元気歯つらつ教室★ ☎8月2日(火)から電話

☎9月1日(木)・15日(木)午後1時30分～3時（全2回） ☎65歳以上の方 ☎口の機能向上の講話、口の体操など ☎申し込み先着20人

脊髄小脳変性症者のつどい ☎前日までに電話

☎9月7日(水)午後1時30分～3時 ☎脊髄小脳変性症の方と家族 ☎情報交換、簡単な体操

健康管理課

☎2991-1811

がん検診（検診バス）の申し込み期限迫る!

☎直接・郵送・電申

◎申し込み多数の場合は抽選

検診種別	実施日	申し込み期限
乳・大腸がん	10月2日(日)	9月2日(金)
胃・肺・大腸がん	10月8日(土)	9月8日(木)

HPVワクチンの接種機会を逃した方へ

予診票を送付します。同封の一覧に掲載の医療機関で接種してください。届かない場合はお問い合わせください。詳細は市庁（Q、HPVワクチン）をご覧ください。☎平成9年4月2日～18年4月1日生まれの女性で、過去にHPVワクチンの接種を合計3回受けていない方



こころの健康支援室

☎2991-1812

精神保健専門相談 ☎要予約

☎8月23日(火)午後2時～5時 ☎市内在住の18～65歳の方 ☎精神科医の相談

思春期こころの健康相談 ☎要予約

☎8月24日(水)午後1時～4時 ☎市内在住・在学の高校生と保護者 ☎精神科医の相談

つどい ☎不要

つどい	開催日	時間
うつ病ご本人	8月9日(火)	午前10時～正午
うつ病ご家族 (精神科医参加)	8月4日(木)	
強迫性障害ご家族	8月10日(火)	午後1時～5時
発達障害ご家族	8月17日(水)	
自死遺族	8月13日(土)	

健幸ワンポイント

あなたの呼吸機能大丈夫?

高齢者や慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの基礎疾患がある方は、新型コロナウイルス感染症が重症化しやすい傾向にあるといわれています。

COPDとは、たばこなどの有害な空気を吸い込むことによって、肺に炎症が起きて酸素と二酸化炭素を交換する肺泡が壊れたり気管支が細くなったりする病気です。

予防・悪化させないために以下の3点のことに気を付けてみましょう。

◆禁煙に心掛け、たばこの煙を避ける

たばこの煙には200種類以上の有害物質が含まれているといわれています。たばこの先端から立ち上る煙（副流煙）には、喫煙時に吸い込む煙（主流煙）より有害物質が多く含まれているため、喫煙しない方もたばこの煙を避けましょう。また、目に見えない加熱式たばこの霧、ミストにも有害物質が含まれています。

◆健康診査や人間ドックを受診

胸部X線検査では、肺の大きさや形を観察することができます。通常よりも大きい場合は過膨張の可能性が高く、COPDが疑われます。

◆身体を動かす習慣を作る

息切れを緩和する基本動作に、「□すばめ呼吸」があります。鼻から息を吸い、唇を軽くすばめて、□からゆっくりと吐き出す呼吸法です。この呼吸法をしながら身体を動かすと、深く呼吸ができるようになり、息苦しさが軽減します。

また、ウォーキングは気軽にできる運動療法の1つです。トコトコ健幸マイレージや保健センターのウォーキング教室を利用してはいかがでしょうか。早めに生活を見直すとともに、適度な運動を行い、定期的に健診を受けることが大切です。



▲健幸マイレージ

☎健康づくり支援課 ☎2991-1813

★はトコトコ健幸マイレージのポイント対象です。